

LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES.

Cada vez más niños y adolescentes tienen que pasar por el problema de la separación de los padres. Para algunos de ellos, esto constituye un trauma. Lo cierto es que ellos, sin saber cómo ni por qué, sienten que se tambalean los cimientos de su vida y sienten miedo, desamor e inseguridad. Hay que entender que en ese momento los hijos necesitan apoyo y mucho cariño. Cuando ellos dicen “mis padres ya no se quieren”, pueden estar queriendo decir “mis padres no me quieren”.



En una sociedad que desprecia el esfuerzo y el sacrificio, que banaliza las relaciones personales, que prima el placer y el pasárselo bien, cuando se acaba el amor, cuando se enfría... se suele pensar que ya no hay nada que hacer. Se entiende que luchar por salvar una relación es ir contra natura, se ve como algo artificial. Sin embargo, el amor necesita cuidados, porque ahí está el día a día con su monotonía, el paso de los años que no perdona, la convivencia con sus fastidiosas exigencias, etc. Una relación hay que cuidarla como se cuida a un árbol, si no lo abonamos, lo podamos y lo regamos, no crecerá y se acabará secando. Para mantener viva la relación de pareja debemos cuidar:

- La comunicación en la pareja: primando siempre el respeto por el otro.
- Tener un proyecto común y actualizarlo continuamente.
- Respetar la libertad de la otra persona, evitando todo tipo de relaciones posesivas.
- No reprochar al otro lo que hace mal, sino corregirle con delicadeza.
- Fijarse en lo positivo de la otra persona, decirle que la queremos y dejarnos querer.
- Ante cualquier problema no buscar culpables sino soluciones. En cualquier situación que se dé siempre estarán implicados, de una manera o de otra, los dos miembros de la pareja.
- Mimar la relación, tener detalles con la otra persona: palabras amables, momentos de intimidad (salir a cenar, ir al cine...)



Si nuestra relación fracasa y la ruptura se presenta como inevitable, debemos pensar, ante todo, en nuestros hijos, que son las primeras víctimas de la separación. La forma de hacer esta ruptura menos dolorosa para ellos pasa por:

- Buscar un mediador en conflictos familiares, siempre aceptado por los dos. Esto puede ayudar a madurar las decisiones, a frenar actitudes destructivas y a buscar soluciones.
- Informar a los hijos de manera gradual. De esta forma se adaptarán mejor a la nueva situación.

“No se lo digas a mis padres” Guembe, P. y Goñi, C. Ed/ Ariel. Barcelona. 2006.

- Escuchar a los hijos y tenerlos en cuenta.
- Dar explicaciones verdaderas, adaptadas a su edad y hacerlo con calma.
- Transmitir seguridad, se trata de que los cambios que sufran sean los mínimos posibles: intentar conservar la casa, el colegio, las relaciones sociales, los lugares de ocio, etc.
- Evitar las críticas, al menos delante de ellos, al otro miembro de la pareja.
- Informar a los profesores de la situación.
- Conservar criterios educativos comunes tras la separación.
- No utilizar a los hijos como armas arrojadizas contra el otro.
- No ceder a sus chantajes. A veces, los hijos se aprovechan de la situación y pueden coaccionar a sus padres de muchas maneras. Una de ellas es el chantaje emocional: “si no me dejas o me das tal cosa es que no me quieres”.
- Evitar que los hijos ocupen el lugar del cónyuge creando una dependencia afectiva.
- Ante una nueva pareja, dar tiempo a que los hijos se adapten. Es bueno establecer límites y tener claro que la educación de los hijos es responsabilidad de los padres. Se puede ser exmarido o exmujer pero nunca expadre o exmadre.
- Pensar que después de un tiempo difícil, si se han hecho bien las cosas, se puede recuperar la estabilidad que nuestros hijos necesitan.

